

Insomnie & troubles du sommeil

Le sommeil est le premier médicament. Ces conseils naturels viennent compléter votre suivi ostéopathique.

30%

DES ADULTES CONCERNÉS

7-9h

SOMMEIL RECOMMANDÉ

3

CYCLES À RESPECTER

21j

POUR ANCRER UNE ROUTINE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes du sommeil

- **Valériane** — sédatif doux, réduit l'endormissement. 300-600 mg le soir.
- **Passiflore** — calme l'agitation mentale et les ruminations nocturnes.
- **Aubépine** — régule le système nerveux, idéale si liée au stress.
- **Mélisse + Houblon** — tisane 30 min avant le coucher.
- **CBD (huile)** — régulation endocannabinoïde, anxiété et sommeil léger.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium bisglycinate** — 300 mg/j le soir, détente musculaire et nerveuse.
- **Mélatonine** — 0,5-1 mg, 30 min avant le coucher. Décalages de phase.
- **5-HTP** — précurseur de la sérotonine et mélatonine. Le soir à jeun.
- **Vitamine D3** — carence fréquente, impacte la qualité du sommeil profond.
- **Oméga-3 EPA/DHA** — action anti-inflammatoire et neuroprotectrice.

ALIMENTATION DU SOIR

Ce qui favorise ou perturbe

- **Favoriser** : glucides complexes, tryptophane (banane, amandes, graines de courge).
- **Dîner léger** terminé 2h avant le coucher — la digestion perturbe le sommeil.
- **Après 14h** : évitez café, thé noir, cola — demi-vie de la caféine = 6 à 8h.
- **Alcool le soir** — perturbe le sommeil paradoxal malgré l'effet sédatif initial.
- **Sucre raffiné** le soir — pic glycémique nocturne et réveils vers 3h du matin.

HYGIÈNE DU SOMMEIL

La routine qui change tout

- **Heure fixe** de coucher ET lever — même le week-end, sans exception.
- **Chambre fraîche** 17-19°C — le corps doit se refroidir pour s'endormir.
- **Obscurité totale** — masque si besoin ; mélatonine bloquée par la lumière bleue.
- **Écrans OFF** 1h avant le coucher (téléphone, tablette, TV).
- **Rituel du soir** : bain chaud, lecture, journaling, cohérence cardiaque.

TECHNIQUES CORPS-ESPRIT

Réguler le système nerveux

- **Cohérence cardiaque** — 5 sec inspir. / 5 sec expir., 5 min au coucher.
- **Respiration 4-7-8** : inspirer 4s, retenir 7s, expirer 8s — 4 cycles.
- **Relaxation progressive** (Jacobson) — contracter puis relâcher chaque groupe musculaire.
- **Méditation guidée** — Petit Bambou, Calm, Insight Timer.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles du soir

- **Lavande vraie** — 2 gouttes sur l'oreiller ou diffusion 20 min avant le coucher.
- **Marjolaine à coquilles** — puissant sédatif, 1 goutte face interne des poignets.
- **Petit grain bigaradier** — régulation neurovégétative, stress et tensions.
- **Camomille romaine** — idéale si insomnie émotionnelle ou ruminante.

⚠ **Quand consulter ?** Insomnie chronique (>3 nuits/semaine depuis >3 mois), somnolence diurne sévère, apnées suspectées, syndrome dépressif associé → médecin traitant ou spécialiste du sommeil.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr